



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Freixo de Espada à Cinta

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: Refeitório AEFreixoEC

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-10-2018 a 21-10-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	15 out	Sopa		Legumes	
		Prato		Feijão	
		Vegetais		Frade/Atum/Ovos/Rissois	
		Sobremesa		Salada Alface	
		Pão		Fruta	
		V. Calórico		Pão de trigo	
		Alergénicos			
Terça-feira	16 out	Sopa	Espinafres		
		Prato	Entremeada grelhada/Arroz de repolho e cenoura		
		Vegetais	Salada Mista		
		Sobremesa	Salada Frutas		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	17 out	Sopa	Abóbora		
		Prato	Massa com vitela		
		Vegetais	Salada Alface		
		Sobremesa	Pudim / Fruta		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	18 out	Sopa	Feijão Verde		
		Prato	Arroz de pato		
		Vegetais	Salada Mista		
		Sobremesa	Fruta		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	19 out	Sopa		Canja	
		Prato		Salada russa	
		Vegetais		Salada Alface	
		Sobremesa		Fruta	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			